

Cours de connaissances et employabilité 16-26-36



Le pouvoir des médias 16



Je m'implique : l'activité physique, c'est fantastique! 16

Projets d'intégration des matières 16

Alberta
EDUCATION

DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA EDUCATION)

Alberta. Alberta Education.
Cours de connaissances et employabilité 16-26-36 – projets d'intégration des matières 16.

Cette publication comprend 2 sections : Le pouvoir des médias;
Je m'implique : L'activité physique, c'est fantastique!

ISBN 0-7785-4306-4

1. Habiletés de base. 2. Interdisciplinarité en éducation.
3. Préparation à une carrière – Alberta.
I. Titre.
II. Titre : Le pouvoir des médias.
III. Titre : Je m'implique : L'activité physique, c'est fantastique!

LC1037.8.C2.A333 2006 371.425

Remarque. *– Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.*

Plusieurs sites Web sont présentés dans ce guide. Ils le sont à titre de suggestion de sources potentielles d'idées en matière d'enseignement et d'apprentissage. La responsabilité d'évaluer ces sites revient à l'usager.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française
Alberta Education
Édifice 44 Capital Boulevard
10044, 108e Rue
Edmonton (Alberta) T5J 5E6
Tél. : (780) 427-2940 à Edmonton ou
Sans frais en Alberta en composant le 310-0000
Téléc. : (780) 422-1947
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Nos remerciements spéciaux aux compagnies et organismes suivants pour les permissions accordées pour l'utilisation de leurs œuvres (créations) originales dans cette ressource : ArtToday, Artville, Microsoft Word Clipart, Clipart.com, etc.

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

Élèves	✓
Enseignants	
Personnel administratif	
Conseillers	
Parents	
Grand public	

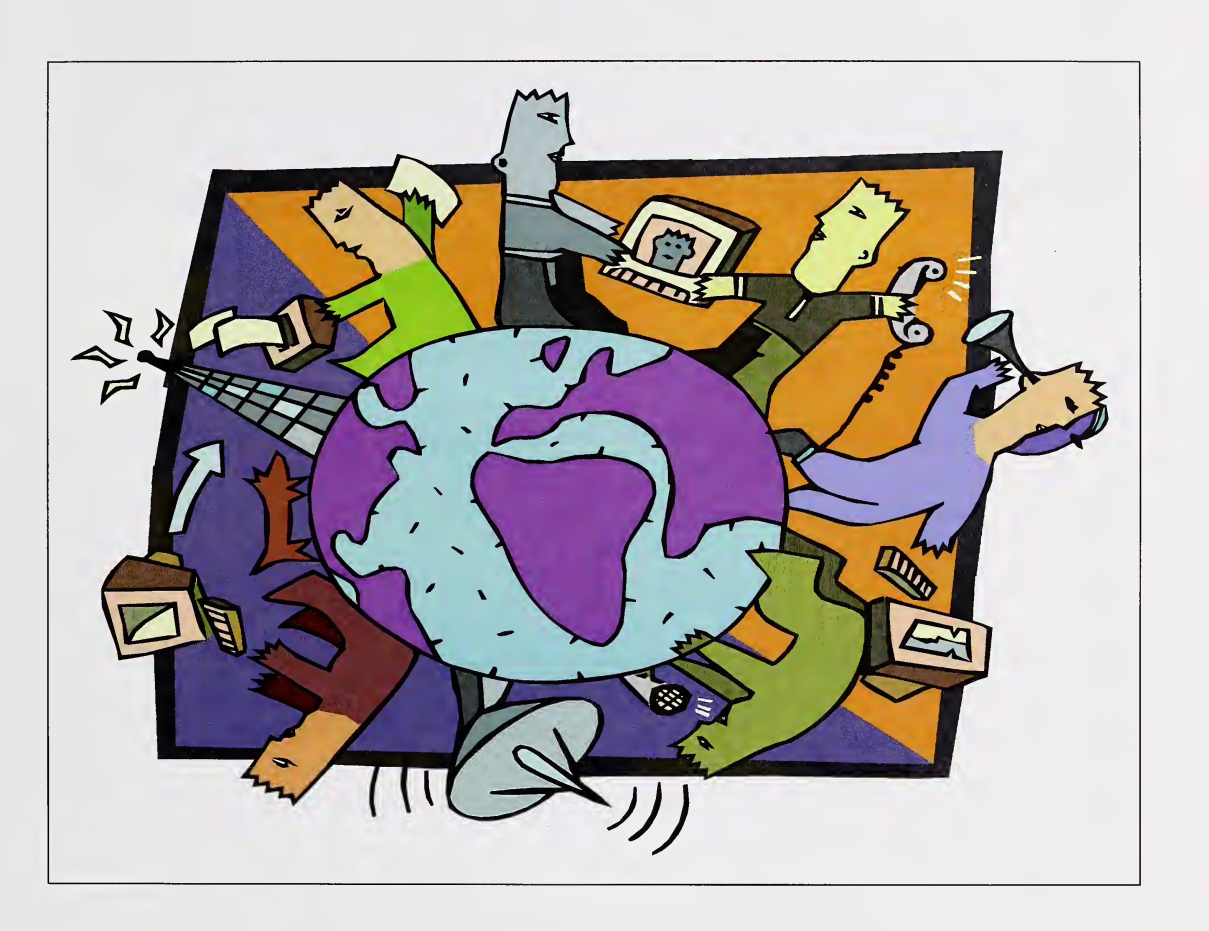


Cette ressource peut être consultée à l'adresse suivante : <www.education.gov.ab.ca/french/pifp>



Des exemplaires imprimés de cette ressource sont en vente au Learning Resources Centre. Vous pouvez les acheter en ligne sur le site <www.lrc.education.gov.ab.ca/> ou par téléphone au (780) 427-5775.

Le pouvoir des médias



Projet d'intégration des matières 16

Nom : ______________________________

Table des matières

Le pouvoir des médias	Dans ce projet, tu apprendras à être un lecteur, un auditeur et un spectateur actif. Tu développeras un bon sens critique et tu amélioreras tes connaissances face aux médias.

Page



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]



1. Je note mes habitudes face aux médias.

Rêver, c'est partir à l'aventure!

Pierre Nadeau, *Rêver, c'est si simple*,
Édimag inc. © 2004, p. 16.



Les médias sont partout dans ta vie et ils t'influencent énormément. Comme première activité, tu noteras le temps que tu consacres aux médias durant 7 jours consécutifs. Tu auras un portrait fidèle de tes habitudes face aux médias pour une semaine.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. J'écris mes 3 activités préférées lorsque je ne suis pas en classe.

   1) ________________ 2) ________________ 3) ________________

2. Je coche dans quel domaine se trouvent mes activités préférées. ☑

   - ❑ sport
   - ❑ lecture
   - ❑ film
   - ❑ bricolage
   - ❑ jeu vidéo
   - ❑ cinéma
   - ❑ autre(s) : ________________________________

3. Je prends connaissance de l'exemple de grille d'activités médiatiques de la page suivante.

Signification des codes

F	FILM EN SALLE DE CINÉMA OU SUR VIDÉOCASSETTE
JV	JEU VIDÉO EN 3D
JO	JOURNAL
LI	LIVRE
MU	MUSIQUE
OR	ORDINATEUR (WEB, CLAVARDAGE « CHAT »)
RA	RADIO
RE	REVUE (MAGAZINE)
TV	TÉLÉVISION

L'exemple de grille d'activités médiatiques présenté à la page suivante a été rempli à partir des données ci-dessous.

Note : Les lettres *f* (français) ou *a* (anglais) identifient la langue utilisée pour réaliser l'activité.

16 h 00 : Musique en français (15 minutes)
17 h 00 : Jeu vidéo en français (20 minutes) et radio en anglais (20 minutes)
21 h 00 : Ordinateur en français et en anglais (30 minutes)

Note : Il est possible que tu ne consacres pas de temps aux médias. Alors n'indique rien dans la grille.

Modèle de grille d'activités médiatiques remplie

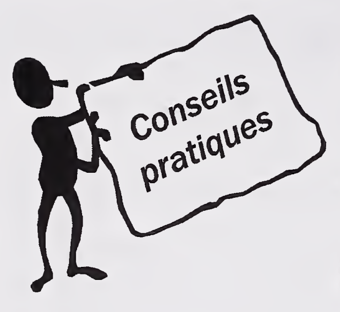
Nom de l'apprenant : Robert **École :** Ferland Desmoines

Date : le 28 septembre 2004 **Jour :** lundi

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00					f 15				
17 h 00		f 20					a 20		
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00						fa 30			
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

4. Je remplis chaque grille d'activités médiatiques durant 7 jours consécutifs. Pour bien remplir la grille d'activités médiatiques, je retourne au modèle de la page précédente.



- Je garde la grille d'activités médiatiques près de moi et je choisis 2 moments, chaque journée, pour la remplir.
- À la fin de la semaine, je remets la grille d'activités médiatiques remplie à mon enseignant.
- Je fais la même chose pour les autres grilles d'activités médiatiques.

Grille d'activités médiatiques 1

Nom de l'apprenant : ______________________ **École :** ______________________________

Date : ____________________________________ **Jour :** ______________________________

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00									
17 h 00									
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00									
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

Grille d'activités médiatiques 2

Nom de l'apprenant : ____________________ **École :** ____________________

Date : ____________________ **Jour :** ____________________

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00									
17 h 00									
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00									
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

Grille d'activités médiatiques 3

Nom de l'apprenant : ____________________ **École :** ____________________

Date : ____________________ **Jour :** ____________________

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00									
17 h 00									
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00									
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

Grille d'activités médiatiques 4

Nom de l'apprenant : ______________________ **École :** ______________________________

Date : ____________________________________ **Jour :** ____________________________

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00									
17 h 00									
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00									
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

Grille d'activités médiatiques 5

Nom de l'apprenant : ______________________ **École :** ______________________________

Date : ____________________________________ **Jour :** ______________________________

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00									
17 h 00									
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00									
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

Grille d'activités médiatiques 6

Nom de l'apprenant : ______________________ **École :** ______________________________

Date : ____________________________________ **Jour :** ______________________________

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00									
17 h 00									
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00									
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

Grille d'activités médiatiques 7

Nom de l'apprenant : ____________________ **École :** ____________________

Date : ____________________ **Jour :** ____________________

Heure	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
6 h 00									
7 h 00									
8 h 00									
9 h 00									
10 h 00									
11 h 00									
12 h 00									
13 h 00									
14 h 00									
15 h 00									
16 h 00									
17 h 00									
18 h 00									
19 h 00									
20 h 00									
21 h 00									
22 h 00									
23 h 00									
24 h 00									
TOTAL :									

5. Je remplis la grille synthèse en utilisant les 7 grilles d'activités médiatiques. J'utilise ma calculatrice pour additionner tous les totaux correspondant à chaque catégorie. Je note les résultats dans la grille suivante.

Grille synthèse

Activité	Temps total en minutes	Activité	Temps total en minutes	Activité	Temps total en minutes
(F) Film		(LI) Livre		(RA) Radio	
(JV) Jeu vidéo		(MU) Musique		(RE) Revue	
(JO) Journal		(OR) Ordinateur		(TV) Télévision	

6. Qu'est-ce que je remarque sur mes habitudes face aux médias?

____

____

____

____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

7. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai rempli mes 7 grilles d'activités médiatiques.		
J'ai rempli la grille synthèse.		
J'ai utilisé ma calculatrice pour additionner mes totaux.		
J'ai pris conscience de mes habitudes face aux médias.		

8. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________

Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ______________________________



2. J'utilise des graphiques pour organiser les données collectées.

Rêver est la première étape, agir est la seconde.

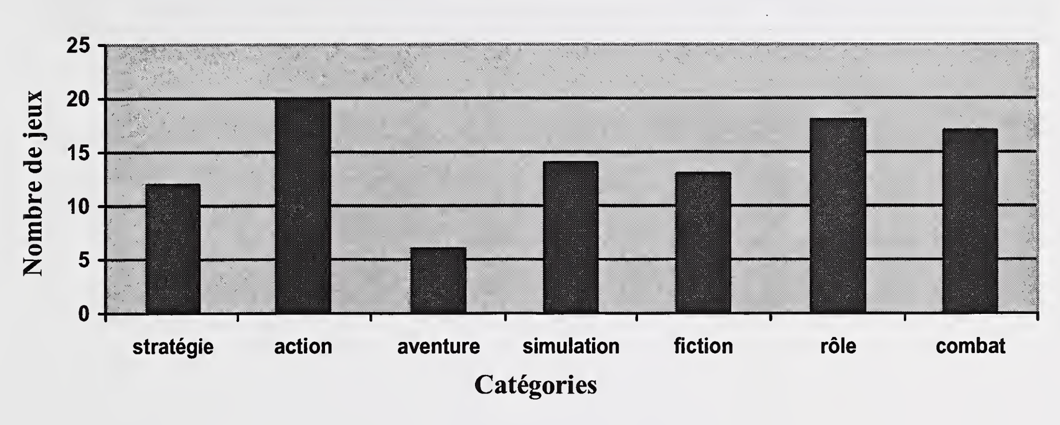
Pierre Nadeau, *Rêver, c'est si simple*, Édimag inc. © 2004, p. 131.



Tu as collecté les données par rapport à tes habitudes face aux médias. Tu inscriras ces données dans un graphique. Ensuite, tu utiliseras Microsoft Excel pour reproduire un graphique électroniquement en utilisant les mêmes données

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. J'observe bien le modèle du graphique suivant (histogramme). Il m'aidera à réaliser mon propre graphique. Le graphique suivant représente cent (100) jeux vidéo répartis en 7 catégories.



2. J'analyse le graphique en répondant aux questions suivantes.

   a) Quelle sorte de jeu est le plus populaire?_______________

   b) Quelles sont les trois (3) sortes de jeux les moins populaires?_______________

   ____

   c) Combien y a-t-il de jeux de fiction?_______________

3. Je retourne à l'activité *1. Je note mes habitudes face aux médias.* J'écris à nouveau les données de la grille synthèse.

Activité	Temps total en minutes	Activité	Temps total en minutes	Activité	Temps total en minutes
(F) Film		**(LI) Livre**		**(RA) Radio**	
(JV) Jeu vidéo		**(MU) Musique**		**(RE) Revue**	
(JO) Journal		**(OR) Ordinateur**		**(TV) Télévision**	

4. D'après les résultats que j'ai obtenus, je choisis entre les deux affirmations suivantes :

   a) Je prévois changer mes habitudes.

   b) Je ne prévois pas changer mes habitudes.

   J'explique mon choix.

   ____

   ____

5. Je prends connaissance de la démarche à suivre pour réaliser mon graphique électroniquement. Je demande l'aide d'une personne-ressource (enseignant, parent, autre adulte, ami, etc.). Je prends le temps de lire et de suivre toutes les étapes pour réaliser mon graphique électroniquement.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

6. J'utilise les données inscrites dans la grille synthèse et je remplis le graphique (histogramme) avec de la couleur.

L'utilisation des médias

Total en minutes	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV
200									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
50									
40									
30									
20									
10									
0									
	F	JV	JO	LI	MU	OR	RA	RE	TV

7. Je reprends les données de la grille synthèse.

8. Je suis toutes les étapes proposées pour réaliser un graphique électroniquement.

9. Une fois réalisé, j'imprime le graphique et je l'ajoute à cette activité.

10. J'analyse mon graphique en répondant aux questions suivantes.

    a) Quel est mon média préféré?

    ____

    b) Combien de temps est-ce que j'y consacre chaque semaine?

    ____

    c) Est-ce que cette observation me surprend? ____________ Oui ____________ Non

    d) Quel changement est-ce que je pourrais apporter pour diminuer ou augmenter le temps que je consacre à mon média favori?

    ____

    ____

    e) Qu'est-ce que ce changement pourrait apporter de positif dans ma vie?

    ____

    ____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

11. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai aimé avoir des modèles pour réaliser mes graphiques.		
J'ai aimé réaliser mon graphique électroniquement malgré les différentes étapes à franchir.		
J'ai trouvé de nouvelles façons d'occuper mes temps libres.		

12. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ______________

Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : __________________________



3. Je découvre le discernement.

Rêver, c'est savoir regarder au-delà des apparences.

Pierre Nadeau, *Rêver, c'est si simple,*
Édimag inc. © 2004, p. 48.



Savais-tu que les compagnies dépensent beaucoup d'argent en publicité pour t'influencer. Dans cette activité, tu découvriras ce qu'est le discernement. Aussi, tu comprendras mieux comment le mettre en pratique.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je parle avec quelqu'un de ce que signifie le mot « discernement ». Pour m'aider, je lis quelques définitions tirées de différents dictionnaires et je demande l'aide de mon enseignant.

   Discernement :
   « Disposition de l'esprit à juger clairement et sainement des choses. »
   (*Petit Robert*)

   « Faculté d'apprécier avec justesse. »
   (*Petit Larousse*)

   Discerner :
   « Distinguer. Découvrir par le jugement. »
   (*Multidictionnaire des difficultés de la langue française*)

2. Lorsque je comprends mieux ce qu'est le discernement, je lis les mises en situation suivantes.

   a) J'indique dans la case appropriée (D) (discernement), si cette situation démontre du discernement.

   b) J'indique dans la case appropriée (SD) (sans discernement), si cette situation ne démontre pas de discernement.

Mises en situation

Marie-Pierre ne croit pas tout ce qu'on dit aux nouvelles. Elle aime en parler avec différentes personnes pour connaître leur opinion. Ainsi, elle a un meilleur esprit critique.	
Sébastien dit : « Tous les jeunes utilisent des jeux vidéo qui contiennent uniquement des scènes de violence. »	
Nadia se prépare à une compétition de natation. Son entraîneur lui recommande d'ajouter des pâtes alimentaires à son alimentation. Elle décide donc de manger des pâtes le midi et le soir durant un mois.	
Paul et Nicolas occupent leurs temps libres à regarder des films, à jouer à leurs jeux vidéo, à rencontrer des amis et à pratiquer une activité physique.	

Rappel : *Discerner* : distinguer le vrai du faux, distinguer le bien du mal.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. J'écris ce que signifie le mot *discernement* pour moi.

____

____

4. Je donne un exemple d'une situation où je démontre du discernement.

____

____

5. Je donne un exemple d'une situation où quelqu'un a manqué de discernement.

____

____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

6. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai compris la signification du mot discernement.		
J'ai lu les mises en situation et elles m'ont aidé à comprendre ce que veut dire « discernement ».		
J'ai donné un exemple d'une situation qui démontre du discernement.		
J'ai donné un exemple d'une situation où quelqu'un a manqué de discernement.		

7. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



4. Je lis entre les lignes.

Rêver, c'est partir à la quête de la vérité.

Pierre Nadeau, *Rêver, c'est si simple*,
Édimag inc. © 2004, p. 78.



Tu as développé ton esprit critique et adopté de meilleures habitudes vis-à-vis des médias. Cette activité te permettra de franchir un pas de plus. Tu regarderas 3 annonces publicitaires et tu choisiras celle que tu préfères. Ensuite, tu découvriras le contenu du message au-delà de ce que tu as vu et entendu.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je prends connaissance de la liste des principaux métiers reliés aux médias. Je coche les métiers qui m'intéressent dans la case appropriée. Je peux ajouter d'autres métiers au besoin. ☑

Journaliste	
Directeur artistique	
Producteur de son	
Rédacteur	
Éclairagiste	
Concepteur	
Photographe	
Infographiste	
Ingénieur du son	
Spécialiste des effets spéciaux	

2. Dans la liste de moyens utilisés par des spécialistes en lien avec les médias pour capter l'attention du public, je choisis les 3 que je connais le plus et celui que je connais le moins. Je les écris plus bas dans les cases.

Moyens utilisés

1	Personnalités connues
2	Public cible
3	Techniques de persuasion : rapport qualité/prix, comparaison de produits, démonstration, etc.
4	Sons
5	Effets spéciaux
6	Couleurs – éclairage
7	Animation
8	Effets graphiques
9	Cadres et plans
10	Mots accrocheurs

Ceux que je connais le plus

Celui que je connais le moins

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. Je regarde les trois annonces publicitaires (sur une vidéocassette fournie par mon enseignant) de cette activité.

____

____

4. Je choisis une annonce publicitaire parmi les trois choix proposés. ☑

- ❑ *Publicité GMC*
- ❑ *Publicité Fido*
- ❑ *Publicité Alcan*

5. Je coche les éléments pour découvrir tous les aspects de l'annonce publicitaire que j'ai choisie. ☑

Contenu	**Domaine**	**But**
__ produit __ service	__ alimentation __ art __ entretien ménager __ études __ informatique __ mode __ musique __ sports __ autre(s)_________	__ divertir __ donner une opinion __ influencer __ informer
Public cible	**Source du message**	**Procédés linguistiques**
__ enfants __ jeunes adultes __ adultes __ personnes âgées __ autre(s)_____________	__ affiche __ Internet __ journal __ revue __ radio __ télévision __ autre(s)_________	__ jeux de mots __ impératif __ superlatif __ rimes __ onomatopées (imitation d'un son) __ métaphores

Techniques de persuasion
__ caractéristiques distinctives
__ résultats de recherche
__ témoignages d’experts, de vedettes
__ solutions rêvées
__ rapports qualité/prix
__ comparaison de produits
__ démonstrations
__ associations du produit à un personnage
__ primes d’une durée limitée
__ bienfaits : bonheur, amour, confort

6. Je coche les moyens utilisés dans l’annonce publicitaire pour capter l’attention du consommateur. ☑

Visuel
__ couleurs
__ formes
__ images réelles
__ images exagérées
__ personnages
__ mouvements
__ effets spéciaux
__ décors
__ accessoires
__ dimensions réalistes ou exagérées
Audio
__ voix (volume)
__ slogans
__ mots accrocheurs
__ différents accents
__ musique

Personnages	Effets spéciaux
__ personnages francophones	__ réalistes
__ personnages connus (vedettes)	__ exagérés
__ personnages de bandes dessinées	

7. Je réponds à des questions concernant l'annonce publicitaire choisie.

a) Est-ce que je crois que les images et les mots ont été bien choisis? ____________________

Si oui, pourquoi?

____

____

Si non, qu'est-ce que je suggère?

____

____

b) Qu'est-ce que j'ai appris dans l'étude de cette annonce publicitaire?

____

____

c) Quel est le message que j'ai découvert dans l'annonce publicitaire que j'ai choisie?

____

____

d) Quelle décision cette annonce publicitaire m'incite-t-elle à prendre?

____

____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

8. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai aimé regarder différentes annonces publicitaires.		
Je comprends mieux les moyens utilisés par les publicistes.		
Je sais lire entre les lignes.		

9. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



5. Je crée une publicité.

Rêver, c'est permettre à mon imagination d'aller encore plus loin!

Pierre Nadeau, *Rêver, c'est si simple*, Édimag inc. © 2004, p. 89.



Les activités précédentes t'ont permis d'améliorer tes connaissances sur les médias. Te voici bien outillé pour jouer le rôle de publiciste. Tu créeras une publicité dans laquelle tu feras appel à ta créativité et à ton pouvoir de persuasion.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je débute mon activité en répondant aux questions suivantes :

   a) D'après moi, les annonces publicitaires qui ont le plus de succès sont celles qui : ☑

      ❑ attirent l'œil.
      ❑ piquent la curiosité.
      ❑ sont amusantes.
      ❑ sont originales.
      ❑ font appel aux émotions.
      ❑ contiennent des éléments inattendus.
      ❑ contiennent un slogan.
      ❑ sont accompagnées de musique forte ou rythmée.
      ❑ ont un porte-parole.
      ❑ mettent en vedette une personne célèbre.
      ❑ mettent en vedette des personnes âgées.
      ❑ mettent en vedette des enfants.
      ❑ mettent en vedette des animaux.
      ❑ mettent en vedette des jeunes.
      ❑ utilisent des dessins animés.

   b) Par ordre d'importance (de 1 à 7), les annonces publicitaires qui m'influencent le plus se trouvent :

      ______ dans les magazines;
      ______ dans les journaux;
      ______ au bord des routes;
      ______ sur ou dans les autobus;
      ______ dans Internet;
      ______ à la télévision;
      ______ à la radio.

   c) Est-ce que la publicité influence mon choix de produits ou de services? ☑

      ❑ beaucoup ❑ très peu ❑ un peu ❑ pas du tout

2. Pour m'aider à créer une publicité, je réponds à des questions d'ordre personnel.

a) Si j'avais à changer un élément concernant la publicité en général, je changerais : ☑

____ la quantité.	____ l'heure de diffusion.	____ la durée.
____ le visuel.	____ l'audio.	____ le langage.
____ les personnages.	____ les effets spéciaux.	____ Autre(s)

b) Si j'étais publiciste, je préfèrerais créer des publicités pour : ☑

____ informer.	____ influencer.
____ divertir.	____ donner une opinion.

c) Si je n'avais pas accès à de la publicité pendant un mois, comment ma vie changerait-elle?

____

____

3. Je choisis un ou des élément(s) dans chaque catégorie pour créer ma publicité. ☑

Contenu	Domaine	But
___ produit	____ alimentation	____ divertir
___ service	____ art	____ donner une opinion
	____ entretien ménager	____ influencer
	____ études	____ informer
	____ informatique	
	____ mode	
	____ musique	
	____ sports	
	____ autre(s)___________	

Public cible	Source du message	Procédés linguistiques
__ enfants __ jeunes adultes __ adultes __ personnes âgées __ autre(s)____________	__ affiche __ Internet __ journal __ revue __ radio __ télévision __ autre(s)_________	__ jeux de mots __ impératif __ superlatif __ rimes __ onomatopées (imitation d'un son) __ métaphores

Techniques de persuasion
___ caractéristiques distinctives ___ résultats de recherche ___ témoignages d'experts, de vedettes ___ solution rêvée ___ rapport qualité/prix ___ comparaison de produits ___ démonstration ___ association du produit à un personnage ___ prime d'une durée limitée ___ bienfaits : bonheur, amour, confort

4. J'utilise des moyens pour capter l'attention du consommateur. ☑

Visuel	
__ couleurs __ formes __ images réelles __ images exagérées __ personnages __ mouvements __ effets spéciaux __ décors __ accessoires __ dimensions réalistes ou exagérées	
Audio	
__ voix (volume) __ slogans __ mots accrocheurs __ différents accents __ musique	
Personnages	**Effets spéciaux**
__ personnages francophones __ personnages connus (vedettes) __ personnages de bandes dessinés	__ réalistes __ exagérés

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

5. En m'inspirant de l'exemple, j'utilise tous les éléments que j'ai sélectionné dans ma préparation pour remplir la colonne *Ma publicité*.

Éléments	Exemple	Ma publicité
Contenu	Savon Lave +	
Domaine	Entretien ménager	
But	Informer	
Public cible	Femme	
Source du message	Publicité	
Procédés linguistiques	Rimes Impératif	
Technique de persuasion	Démonstration et prix limité	
Visuel	Couleurs contrastantes Décors (salle de lavage)	
Audio	Musique rythmée Voix féminine	
Personnage	Jeune femme	
Effets spéciaux	Réalistes	

6. Je présente ma publicité : ☑

- ❑ à la radio scolaire.
- ❑ à la télévision.
- ❑ sur cassette vidéo.
- ❑ dans le journal.
- ❑ sur une affiche, avec ou sans appui audio.
- ❑ Autre(s) :______________________________

7. Je regroupe tous les éléments choisis au numéro 3 et je crée ma publicité.

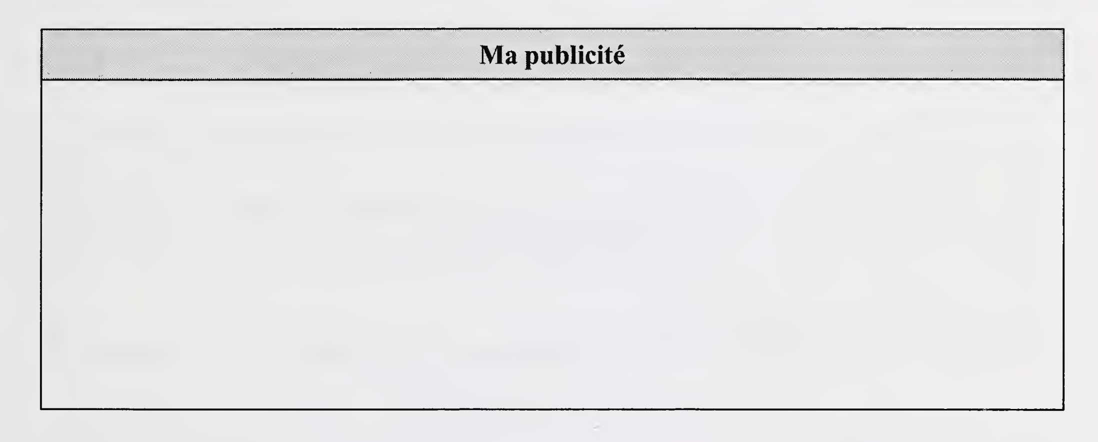
   Voici un exemple d'une publicité à partir des éléments choisis :

   Détachez TOUT avec SAVON +

   Achetez-le dès maintenant

   Recevez-en un en prime immédiatement

   Adoptez Savon +



8. J'ajoute tous les moyens que j'ai sélectionnés au numéro 4 pour capter l'attention du consommateur.

9. Je présente ma publicité.

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

10. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai observé les catégories pour mieux connaître les éléments d'une publicité.		
J'ai choisi des éléments dans toutes les catégories pour créer ma publicité.		
J'ai tenu compte du langage et des aspects visuel et auditif pour créer ma publicité.		
J'ai réussi à réaliser ma publicité.		
J'ai compris comment la publicité peut m'influencer.		

11. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



6. Je fais une recherche sur un média.

Rêver, c'est prendre les choses une à la fois et faire de son mieux

Pierre Nadeau, *Rêver, c'est si simple*, Édimag inc. © 2004, p. 51.



Tu feras une courte recherche sur un média de ton choix et tu utiliseras différentes sources. Tu développeras ton esprit critique lors de la recherche d'informations. Finalement, tu partageras ton opinion sur l'utilisation que les gens font du média que tu as choisi.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Tout au long de cette activité, j'accorde de l'importance à la qualité de l'information plutôt qu'à la quantité. Je suis un internaute vigilant en naviguant dans des sites de recherche recommandés et en me posant des questions sur l'information trouvée.

   Suggestions de moteurs de recherche :
   - Google
   - Yahoo
   - AltaVista

   Voici une démarche qui me permettra de vérifier l'information recueillie.

   a) J'utilise un moteur de recherche (ex. : Google).
   b) Je choisis mon sujet (ex. : musique).
   c) Je sélectionne le site qui me convient.
   d) Je navigue dans le site choisi.
   e) Je réponds aux trois questions suivantes. Ceci m'aidera à bien sélectionner l'information dans Internet.
      - Qui est l'auteur de ce site?
      - Comment l'information est-elle présentée?
      - Quand le site a-t-il été créé?

   Voici différentes sources que je pourrais utiliser pour ma recherche.
   - Livres
   - Revues
   - Sites de recherche recommandés
   - Feuilles de vocabulaire
   - Encyclopédies
   - Signets de bibliothèque
   - Journaux
   - Textes
   - Plans
   - Articles
   - Autre(s) :____

2. Au cours de cette activité, je jouerai deux rôles. Je serai **chercheur** (chercher de l'information) et **détective** (sélectionner l'information). Je prends connaissance de ces rôles en lisant ce qui suit.

Le chercheur doit :	**Le détective doit :**
• Utiliser plusieurs sources. • Chercher l'information. • Noter les sources de références. • Suivre le plan proposé.	• Développer un esprit critique vis-à-vis de l'information trouvée dans Internet et autres. • Être prudent dans le choix de l'information. • Sélectionner l'information.

MISE EN GARDE :

Dans Internet, l'information n'est pas toujours vérifiée. N'importe qui peut se présenter comme un spécialiste sans même l'être. Plus de 7 élèves du secondaire sur 10 (73 %) acceptent, sans se poser de questions, toutes les informations trouvées dans Internet comme crédibles et dignes de confiance.

3. Je coche le média que je choisis pour faire ma recherche. ☑

- ❑ télévision
- ❑ radio
- ❑ film
- ❑ journal
- ❑ livre
- ❑ magazine
- ❑ jeux vidéo
- ❑ musique
- ❑ ordinateur

4. J'utilise la démarche de recherche d'information suivante.

1re étape Je précise le sujet de ma recherche.	• J'analyse le travail à faire. • J'identifie ce que je sais déjà sur le sujet. • Je détermine ce que je veux découvrir. • Je fais un plan de ma recherche.
2e étape Je cherche des sources d'information.	• Je commence la recherche par des mots-clés. • Je trouve des sources d'information, y compris des sites Web qui traitent du sujet choisi. • Je sélectionne des sources d'information pertinentes pour ma recherche. • Je note les sources.
3e étape Je sélectionne l'information importante.	• Je fais un survol rapide de l'information. • Je lis en détail l'information qui m'intéresse. • Je prends des notes. • Je révise mon plan de recherche.
4e étape J'organise l'information.	• Je réfléchis à l'organisation de l'ensemble de mon travail. • Je réfléchis aux liens que je veux établir entre les diverses parties de ma recherche. • J'établis le plan final de ma recherche.
5e étape Je communique l'information.	• Je choisis comment présenter ma recherche. • Je rédige la version finale de ma recherche. • Je cite mes sources. • Je révise le contenu de ma recherche. • Je révise le texte pour la forme (syntaxe, grammaire, orthographe, liens entre les paragraphes, etc.)

Adapté de : Hélène Guertin, *Les 6 étapes d'un projet de recherche d'information*, sous la direction de Paulette Berhnard, École de bibliothéconomie et des sciences de l'information (EBSI), Université de Montréal (consulté le 1er juin 2005). Dans Internet : <http://www.ebsi.umontreal.ca/jetrouve/projet/>

5. Je prends connaissance du plan à utiliser pour ma recherche.

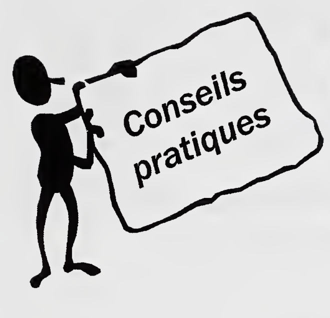
Plan à suivre pour réaliser une recherche
Contenu de ma recherche
Présentation du média choisi
Public cible
Principales caractéristiques (2)
Principal rôle du média
Utilisation que les publicistes font de ce média

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

6. Je vérifie ma recherche en m'assurant qu'elle contient toute l'information demandée dans le *Plan à suivre pour réaliser une recherche.*

7. Je remets ma recherche imprimée à mon enseignant.

Plan à suivre pour donner mon opinion
Présentation du sujet et du média choisi :
Sujet : Voici ce que je pense de l'utilisation que les gens font du média choisi et de l'influence qu'il joue sur eux.
Public cible : ☑ ❑ enfants ❑ jeunes adultes ❑ adultes ❑ personnes âgées
Deux principales caractéristiques :
Rôle du média :
Utilisation que les publicistes en font :



Pour bien me préparer, je revois les points suivants.

- Je suis bien mon plan.
- Je note des mots-clés.
- J'écris un brouillon.
- J'enregistre mon opinion sur une cassette.
- Je demande à une personne de mon choix de m'écouter.

8. En respectant le plan établi, j'exprime mon opinion sur l'utilisation que les gens font du média que j'ai choisi et de l'influence que ce média a sur eux.

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

9. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai utilisé des sources écrites (journaux, livres de bibliothèque, revues, etc.) et des sites de recherche recommandés.		
J'ai développé un bon esprit critique en sélectionnant l'information.		
J'ai partagé mon opinion avec mon enseignant et avec mes pairs.		

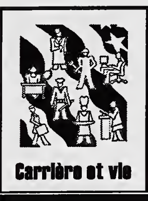
10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



7. J'analyse un jeu vidéo et mes comportements.

Rêver, c'est être conscient et attentif.

Pierre Nadeau, *Rêver, c'est si simple*,
Édimag inc. © 2004, p. 177.



Comme pour plusieurs jeunes, les jeux vidéo constituent sûrement pour toi un passe-temps agréable. Tu choisiras un jeu vidéo et tu analyseras les différents aspects de ce jeu. Tu observeras tes comportements face à ce jeu vidéo.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Voici des questions pour me permettre de réfléchir et de discuter de jeux vidéo.

   a) Avec qui est-ce que je veux discuter de jeux vidéo? ______________________________

   b) Combien de temps est-ce que je consacre aux jeux vidéo chaque semaine? ___________

   c) À quel moment est-ce que j'utilise surtout les jeux vidéo? _________________________

   d) À quelle fréquence est-ce que je joue à des jeux vidéo? ☑

      - ❑ Moins d'une heure par semaine
      - ❑ De 1 à 3 heures par semaine
      - ❑ De 3 à 6 heures par semaine
      - ❑ De 6 à 10 heures par semaine
      - ❑ Plus de 10 heures par semaine

   e) Quels sont mes trois jeux vidéo préférés?

      ____

      ____

      ____

   f) Qu'est-ce qui m'attire le plus dans les jeux vidéo?

      ____

      ____

   g) Je coche les types de jeux vidéo que j'aime. ☑

❑ Guerre	❑ Sport	❑ Action
❑ Violence	❑ Habileté	❑ Stratégie
❑ Horreur	❑ Casse-tête	❑ Aventure

      ❑ Autre(s) :____

   h) Est-ce que je préfère jouer à des jeux vidéo seul ou avec des amis?

      ____

i) Combien de temps est-ce que je passe à jouer à un jeu vidéo avant de m'arrêter?

____

____

j) Est-ce que j'ai déjà joué à un jeu vidéo qui ne contenait aucune violence? ____________

- De quel type de jeu s'agissait-il?

  ____

- Qu'est-ce que j'ai le plus apprécié dans ce jeu?

  ____

- Qu'est-ce que je n'ai pas aimé dans ce jeu?

  ____

k) Est-ce qu'il m'arrive d'être fâché ou frustré en jouant à un jeu vidéo? Si oui, pourquoi et qu'est-ce que je fais quand ça m'arrive?

____

____

l) Comment est-ce que je me sens lorsque j'ai fini de jouer à un jeu vidéo?

____

____

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

2. Je remplis la fiche d'analyse d'un jeu vidéo en cochant tous les éléments et je réponds aux questions. J'observe attentivement, j'ai un bon esprit critique et je réponds franchement à toutes les questions. ☑

Fiche d'analyse d'un jeu vidéo

Titre de mon jeu vidéo : ____________________

Concepteur de ce jeu : ____________________

Type de musique : ____________________

Je vois et j'entends		
1. Les personnages		
__ enfants (12 ans et –) __ adolescents (13 à 18 ans) __ adultes (19 à 65 ans) __ personnes âgées (65 ans et +)	__ danseurs __ musiciens __ sportifs __ guerriers	__ dessins animés __ personnages virtuels __ chanteurs __ autre(s) : ____________
2. Les comportements		
__ affectueux __ agressifs __ comiques	__ excentriques __ ordinaires __ violents	__ autoritaires __ naïfs __ superficiels __ autre(s) : ____________
3. Les relations		
__ amicales __ amoureuses	__ égalitaires __ harmonieuses	__ violentes __ dominantes/dépendantes __ autre(s) : ____________
4. Les stéréotypes		
__ blonde écervelée et superficielle __ femme séductrice	__ homme fort et dominateur __ rockeur endurci	__ personnage beau, mince ou musclé __ jeune à lunettes, studieux et naïf __ autre(s) : ____________

5. **Les thèmes**		
__ amour __ aventure __ sports __ jeux éducatifs	__ créativité __ déception __ humour __ joie de vivre	__ passion __ pouvoir __ séduction __ violence __ autre(s) : ____________

6. **Les décors**	
__ neutres __ animés avec beaucoup d'effets spéciaux __ lieux sombres ou macabres	__ dans la nature __ joie de vivre __ autre(s) : ____________

7. **L'audiovisuel**	
__ superposition d'images réelles et d'images virtuelles ou animées __ plusieurs scènes ou images présentées en même temps à l'écran __ plans qui changent constamment __ images plutôt statiques	__ effets de lumières __ effets spéciaux impressionnants __ gros plans __ jeux de couleurs __ autre(s) : ____________

Je pense
8. Quel est le public cible dans ce jeu?________________________________
9. Les personnages et les décors sont représentés de manière : __ créative. __ exagérée. __ négative. __ positive. __ réaliste.
10. Quel effet ce jeu vidéo a-t-il sur moi? Je suis : __ indifférent. __ agressif. __ calme. __ impressionné. __ tendu. __ autre(s) : ____________________ __ enjoué. __ insulté.
11. Quel est le message que ce jeu vidéo communique? ____ ____

12. Est-ce qu'il existe des liens entre ce jeu vidéo et ce que je vis tous les jours? Pourquoi? ___ ___ ___
13. J'écris un aspect réaliste et un aspect irréaliste observés dans mon jeu vidéo. 1) Aspect réaliste : ___ 2) Aspect irréaliste : ___
14. J'écris en quelques mots comment mon jeu vidéo peut influencer ma façon de penser. ___ ___ ___
15. Est-ce que j'ai la même perspective de mon jeu vidéo depuis que je l'ai analysé? J'écris quelques mots pour expliquer ma réponse. ___ ___ ___

3. À la suite du questionnaire, je choisis une des deux affirmations suivantes. ☑

❑ Je prévois changer mes habitudes.
❑ Je ne prévois pas changer mes habitudes.

J'explique mon choix.

___

___

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

4. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai utilisé la fiche d'analyse d'un jeu vidéo.		
J'ai pris conscience de mes comportements lorsque je joue à un jeu vidéo.		
J'ai l'intention de changer mes habitudes.		

5. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Je m'implique : l'activité physique, c'est fantastique!



Projet d'intégration des matières 16

Nom : ______________________________

Table des matières

Je m'implique : l'activité physique, c'est fantastique!	Dans ce projet, tu découvriras un mode de vie actif fondé sur le plaisir que te procurera l'activité physique et sur l'intégration de celle-ci dans ta vie de tous les jours.



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]



1. Je découvre mon niveau d'activité physique.

Savourer le plaisir de bouger chaque jour!

L'approche vitalité, Guide des animateurs – Santé Canada



Dans cette activité, tu consulteras le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* afin de découvrir en quoi consiste l'activité physique. Tu créeras un arbre généalogique de l'activité physique pour toute ta famille et tu réfléchiras sur ton niveau d'activité physique.

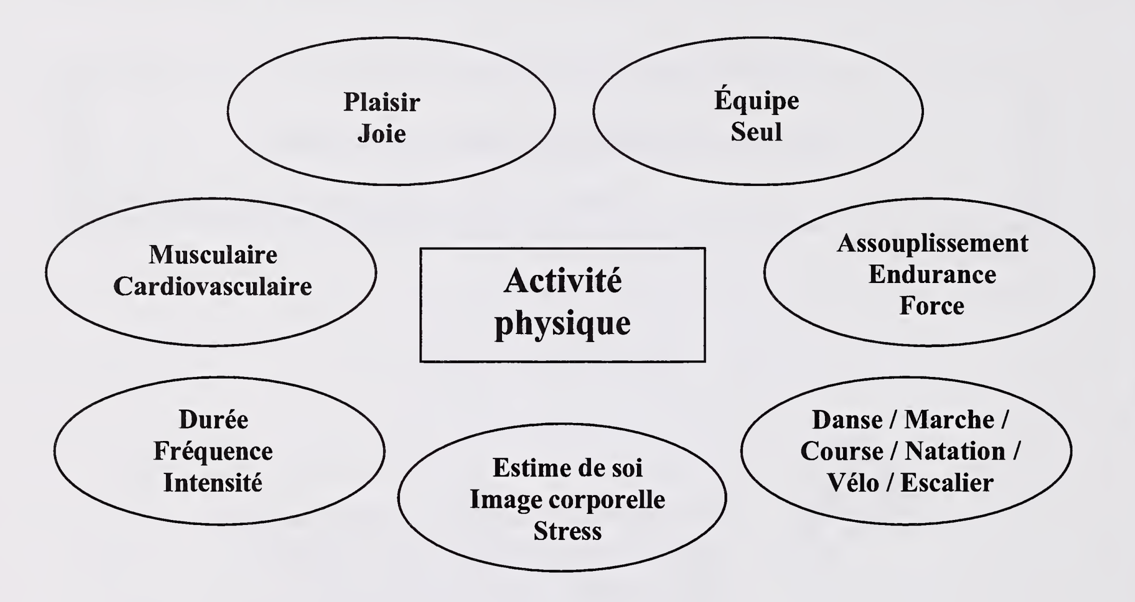
◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je parle de ce que je connais sur **l'activité physique**.

   a) J'en parle avec : ☑

   - ❑ un ami.
   - ❑ un parent.
   - ❑ un enseignant.
   - ❑ un autre élève.
   - ❑ autre(s) : ________________________________

   b) J'utilise le schéma suivant pour m'aider à en parler.



   c) Je réponds aux questions suivantes pour la discussion.

   - Est-ce que l'activité physique est importante pour moi? Pourquoi?
   - Est-ce que j'ai un style de vie actif?
   - Qu'est-ce que j'aimerais changer?
   - Est-ce que je suis en bonne santé? Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer ma santé?
   - Comment incorporer de l'activité physique dans ma vie de tous les jours?
   - Est-ce qu'il y a un athlète que j'admire? Pourquoi?
   - Est-ce que je mange bien?

2. Avec la permission de mon enseignant, je consulte le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine,* sur le site Web suivant : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>.

Note : Au lieu de consulter le guide en ligne, demande à ton enseignant s'il en a une copie.

3. En consultant le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, je complète les énoncés suivants.

- Consulte la section : **Qu'est-ce que c'est?**

  - Le guide a été fait pour m'aider à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Ces décisions me permettront d'avoir une meilleure santé, de prévenir certaines maladies et ____.

  - Pourquoi ne pas laisser le guide sur ____________________ afin de le consulter chaque jour?

- Consulte la section : **Ce qu'en disent les spécialistes.** Clique sur **Est-ce que je fais suffisamment d'activité physique?**

  - Je devrais me fixer l'objectif de faire _____ minutes d'activité physique par jour, à raison d'au moins ___________ minutes par séance. Je suis capable!

- Consulte la section : **Soyez actif à votre façon.**

  - Saviez-vous que ______ % des Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour en ressentir les bienfaits?

- Dans la section **Soyez actif à votre façon**, clique sur **Mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.** Ensuite, clique sur **Que retenez-vous de ces récits?**

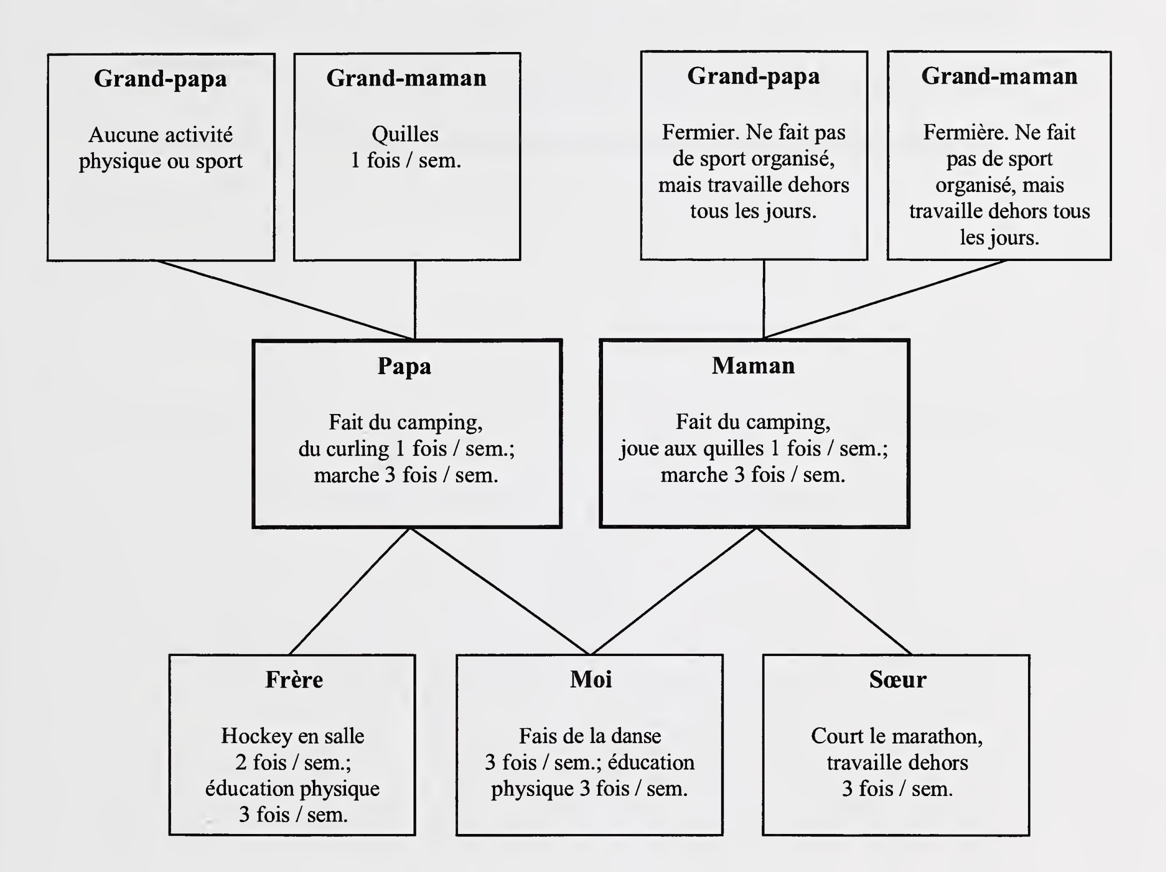
  - Pour bien des gens, se faire ____________________ constitue le premier pas.

4. Je lis les informations suivantes.

a) L'activité physique, c'est :	tout mouvement corporel produit par les muscles qui augmente considérablement la dépense énergétique du corps.
b) L'activité physique comprend :	• les activités sportives; • les activités de plein air; • les activités de conditionnement physique; • les activités de danse.
c) Il est recommandé par plusieurs organismes que tous pratiquent une activité physique :	• en participant quotidiennement à une activité; • en consacrant au moins 30 minutes / jour avec une bonne intensité; • en y mettant plaisir et joie; • en choisissant des activités qui s'intègrent à la vie de tous les jours.
d) L'activité physique me permet d'avoir :	• une meilleure estime de moi; • une meilleure image corporelle; • une meilleure gestion du stress.
e) Une vie active, c'est :	un mode de vie fondé sur l'appréciation de l'activité physique et de l'intégration de celle-ci à la vie quotidienne.

5. Je prends connaissance de quelques activités physiques pratiquées par la famille Saint-André.

EXEMPLE D'ARBRE GÉNÉALOGIQUE (ACTIVITÉS PHYSIQUES)

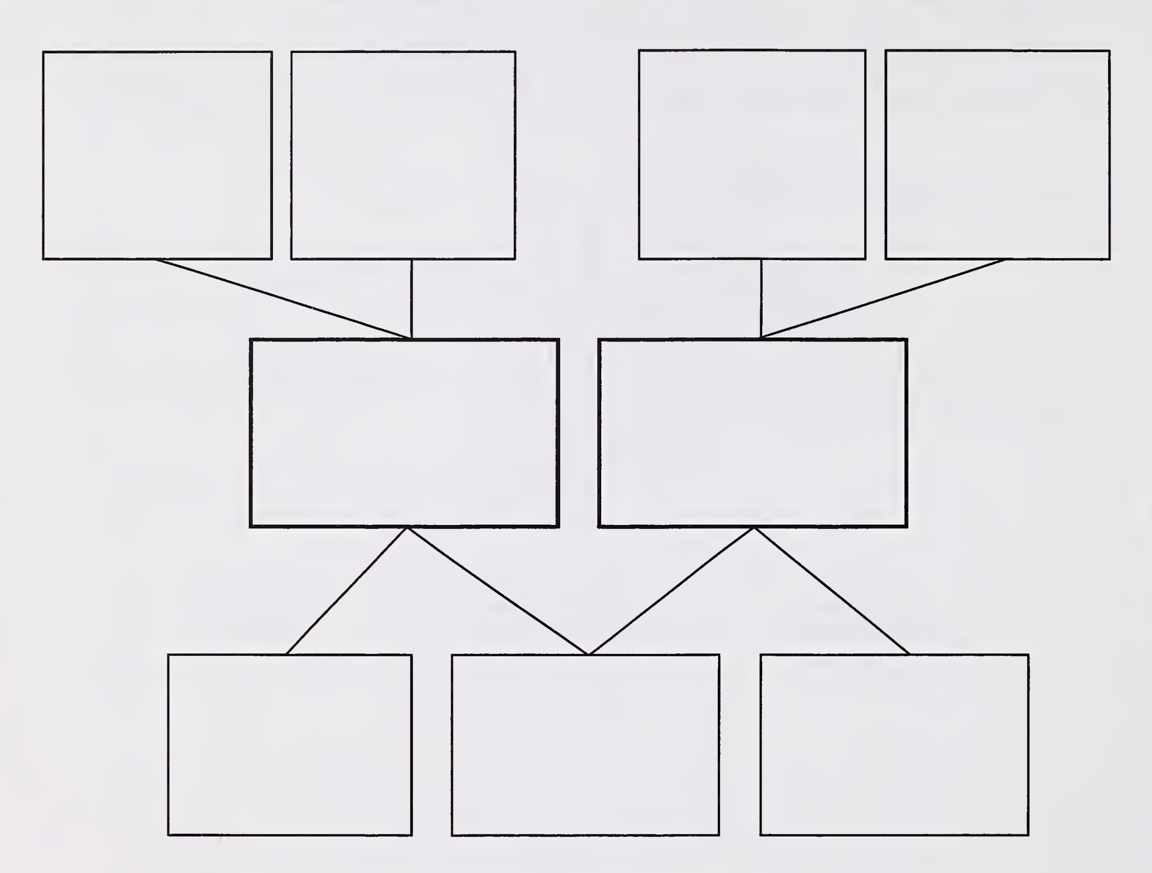


6. Je remplis l’arbre généalogique des activités physiques d’une famille de mon choix.

   a) Je demande aux membres d’une famille de nommer les activités physiques qu’ils pratiquent.

   b) N’hésite pas à ajouter ou à enlever des boîtes selon tes besoins.

ARBRE GÉNÉALOGIQUE d’une famille (ACTIVITÉS PHYSIQUES)



Voici différents noms possibles pour t’aider à compléter un arbre généalogique :

- grand-père
- grand-mère
- père
- mère
- gardien
- gardienne
- beau-père
- belle-mère
- frère
- beau-frère
- demi-frère
- sœur
- belle-sœur
- demi-sœur
- personne âgée
- oncle
- tante

c) Le niveau d'activité physique de ma famille est : ☑

- ❑ très suffisant.
- ❑ suffisant.
- ❑ insuffisant.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

7. Je réponds aux questions suivantes. Ce questionnaire me permettra de découvrir mon niveau de participation à des activités physiques.

Est-ce que je bouge?

a) Je choisis mes activités physiques préférées. ☑

- ❑ Les activités de plein air d'hiver
- ❑ Les activités de plein air d'été
- ❑ Les activités physiques simples (marche, vélo, etc.)
- ❑ Les exercices de musculation
- ❑ Les exercices de conditionnement physique (exemple : danse aérobique)
- ❑ Des activités sportives en équipe
- ❑ Des cours (de danse, de karaté, etc.)

b) Est-ce que j'ai pratiqué ce genre d'activité au cours des 2 dernières semaines? ☑

❑ Oui ❑ Non

c) Si oui, je remplis le tableau suivant en indiquant les activités que j'ai pratiquées.

Nom de l'activité	Jour	Durée
Marche	*Mardi*	*30 minutes*

d) Si non, j'écris le nom d'une activité que j'aimerais pratiquer.

____

____

e) Voici ce que l'activité physique développe chez moi. ☑

- ❑ La force musculaire
- ❑ L'endurance
- ❑ La précision
- ❑ Les réflexes
- ❑ La souplesse
- ❑ L'équilibre
- ❑ La relaxation
- ❑ Le courage
- ❑ La motivation
- ❑ Le leadership
- ❑ La persévérance
- ❑ La confiance en moi
- ❑ Autre(s) : ____

f) Qu'est-ce que je pense de mon niveau de participation par rapport à l'activité physique? ☑

- ❑ Je suis très satisfait.
- ❑ Je suis satisfait.
- ❑ Je ne suis pas satisfait.

g) Selon mon niveau actuel d'activité physique, est-ce que je souhaiterais changer quelque chose? ☑

❑ Oui ❑ Non

8. Je m'engage à faire de l'activité physique. J'indique le jour et la durée de l'activité physique.

Je m'engage à ____

____

____

____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

9. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai consulté le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine.*		
J'ai découvert en quoi consiste l'activité physique.		
J'ai pris connaissance du niveau de participation des membres de ma famille par rapport à l'activité physique.		
J'ai pris connaissance de mon niveau de participation par rapport à l'activité physique.		
Je me suis engagé à faire de l'activité physique.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ___________________________



2. Je reconnais les bienfaits de l'activité physique.

Pratiquer des activités physiques te donnera de l'énergie et tu te sentiras mieux dans ta peau.

Anonyme



Te voici prêt à franchir un autre pas sur la route de l'activité physique. Tu te familiariseras avec tous les bienfaits de l'activité physique. Tu réfléchiras aux conséquences et aux risques associés à un mode de vie inactif. Tu créeras une affiche illustrant un des bienfaits de l'activité physique et tu en feras la promotion.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je parle de ce que je sais sur les bienfaits de l'activité physique.

   a) J'en parle avec : ☑

   ❑ un ami.
   ❑ un parent.
   ❑ un enseignant.
   ❑ un autre élève.
   ❑ autre(s) : ______________________________

Note : Tu pourrais en parler à ton enseignant d'éducation physique.

   b) J'utilise la liste suivante pour en parler.

Bienfaits de l'activité physique régulière

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Renforcement des muscles et des os
- Regain d'énergie
- Détente et contrôle du stress
- Plus grande autonomie au troisième âge

   c) Je note d'autres bienfaits.

   ____

   ____

   d) J'écris le bienfait qui attire le plus mon attention.

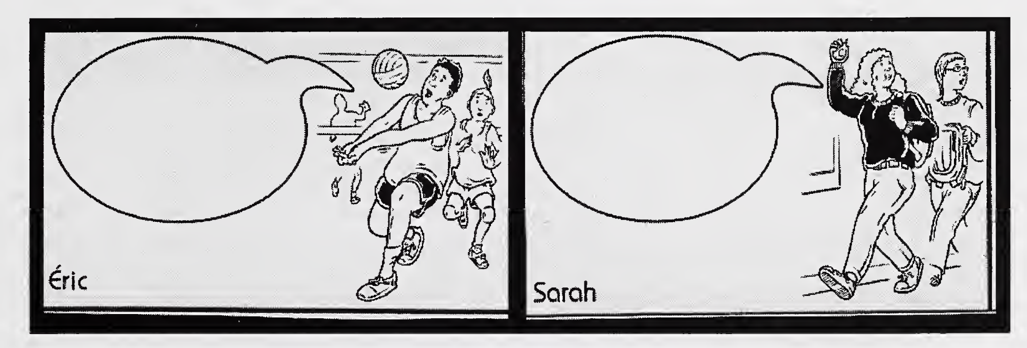
   ____

   ____

2. Je lis les deux mises en situation suivantes.

> Éric et Sarah sont des adolescents actifs.
>
> Éric s'est rendu compte qu'il pesait 250 livres. Alors, il a décidé de pratiquer le volley-ball 1 fois par semaine pour perdre du poids. Depuis 2 mois, il a perdu 50 livres. Il n'a pas manqué une seule pratique.
>
> Sarah était toujours fatiguée. Elle sentait qu'elle n'avait pas d'énergie. Le soir, elle s'assoyait devant la télévision jusqu'à l'heure du coucher. Elle décida d'en parler à son amie Louise. Louise lui proposa de faire de la randonnée dans les montagnes 2 fois par semaine avec elle. Depuis 3 mois, Sarah se sent beaucoup mieux. Elle téléphone souvent à Louise pour l'inviter à faire de la randonnée.

a) Dans les bulles, j'écris comment se sentent Éric et Sarah selon mon observation.



b) À partir de ces mises en situation, je note les avantages pour une personne d'être active physiquement.

____

____

____

____

Adapté de : Carole Lamirande, *De l'énergie, j'en mange! Alimentation à l'adolescence : information et activités*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1998, p. 62.

3. Je réfléchis sur les conséquences et les risques associés à un mode de vie inactif. Je consulte le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine.*

Aspects	Mode de vie actif	Mode de vie inactif
Le cœur	Baisse des battements du cœur au repos (BPM)	Risque de crises cardiaques et de maladies du cœur
Les poumons		
La condition physique		
Le poids		
L'endurance		
La force		
La souplesse		
Le stress		
Le bien-être		
L'énergie		
La santé en général		

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

4. J'analyse l'influence des médias sur l'activité physique.

   a) Je trouve des articles et des publicités dans les journaux et les magazines populaires portant sur **l'activité physique** et **l'image corporelle**.

   b) Je réfléchis aux questions suivantes :

      - Qu'est-ce que je pense des **messages** présentés par les médias? Est-ce que ces messages m'influencent? Pourquoi?

        ____

        ____

      - Qu'est-ce que je pense des **images corporelles** présentées par les médias? Est-ce que ces images m'influencent? Pourquoi?

        ____

        ____

5. Je crée un message publicitaire pour faire valoir un ou plusieurs bienfaits de l'activité physique.

   a) Je lis le tableau à la page suivante pour m'informer sur la création d'un message publicitaire.

Buts	Public cible
• divertir • donner une opinion • influencer • informer	• enfants • jeunes adultes • adultes • personnes âgées
Domaines	**Utilisation de personnages**
• alimentation • art • santé • sport • mode • musique	• personnages célèbres • personnages que je connais • personnages de dessins animés
Aspects visuels	**Procédures linguistiques**
• photos – dessins – illustrations • couleurs – formes • polices de caractères utilisées • dimensions réelles exagérées • format	• mots accrocheurs • slogans • impératif (Ex. : viens) • superlatif (Ex. : le plus résistant) • rimes • onomatopées (sons et bruits, ex. : zzz…) • métaphores
Techniques de persuasion	**Sources du message**
• statistiques • témoignages d'experts • bienfaits – bonheur – confort • démonstration • comparaison avant-après	• Internet • revue • radio • télévision

b) Je note le ou les bienfaits que je désire présenter et je réfléchis au message que je veux transmettre.

____

____

c) Je réfléchis sur la façon de faire valoir le message que je veux transmettre. En me référant au tableau de la page 4, je note mes choix.

But : Pourquoi?	
Public cible : Je m'adresse à qui?	
Domaine : Je veux parler de…	

Utilisation de personnages : Est-ce que je vais utiliser un personnage? Qui?	
Aspects visuels : Pour rendre mon affiche agréable, je vais…	
Procédures linguistiques : Pour rendre mon message intéressant, je vais utiliser…	
Techniques de persuasion : Pour encourager les gens à être actifs, je vais…	
Sources du message : Mon message sera disponible à…	

d) Je réfléchis sur la façon de créer et de distribuer mon message. Je note mes choix. ☑

- ❑ Je vais créer une affiche à l'ordinateur.
- ❑ J'aurai à imprimer et à photocopier mon affiche.
- ❑ Je vais écrire un message publicitaire.
- ❑ Je vais créer une affiche sur un carton.
- ❑ J'aurai à utiliser une caméra numérique pour prendre des photos.
- ❑ J'aurai à utiliser un scanneur.
- ❑ J'aimerais plastifier mon ou mes affiches.
- ❑ Autre(s) :____

e) Je note le matériel dont j'aurai besoin. (exemple : cartons, crayons de couleurs, revues, photos, ordinateur, etc.)

____

____

6. Je réalise mon annonce publicitaire ou mon affiche.

7. Je présente le produit final à mon enseignant.

8. Je distribue l'annonce publicitaire ou mes affiches. (exemple : J'affiche mon message dans le gymnase.)

   Mon message publicitaire sera disponible à ______________________________

   ____

   ____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

9. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
Je connais les bienfaits de l'activité physique.		
Après avoir lu les mises en situation pour Éric et Sarah, je comprends qu'il est important d'être actif physiquement.		
J'ai réfléchi sur les conséquences et les risques associés à un mode de vie inactif.		
J'ai utilisé plusieurs moyens pour créer et distribuer mon message publicitaire.		
Je suis satisfait du produit final (mon message publicitaire).		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : __________________________



3. Je mets du mouvement dans mon quotidien.

Choisis des activités que tu aimes. L'important, c'est de bouger tous les jours.



Les bienfaits de l'activité physique sont grandioses. Ils sont une source extraordinaire de motivation pour intégrer une ou des activité(s) physique(s) dans ton quotidien. Pour concrétiser ton engagement, tu prépareras un plan personnel sur l'activité physique.

Grouille avant que ça rouille!

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je m'informe sur les trois groupes d'activités physiques.

   a) Je demande une copie du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* à mon enseignant. Avec la permission de mon enseignant, je peux consulter le guide sur le site Web suivant : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>.

   b) Je lis les pages 5, 6 et 7 du guide pour en savoir davantage sur les trois groupes d'activités physiques et je remplis le tableau suivant.

Groupes d'activités physiques	**Fréquence**	**Bienfaits**	**Exemples d'activités**
Activités physiques d'endurance			
Activités physiques d'assouplissement			
Activités physiques de développement de la force			

2. Je réponds à des questions pour évaluer mon niveau d'activité physique. ☑

	Oui	Non
Je fais de l'activité physique tous les jours pour environ 60 minutes.		
Je varie l'intensité et la durée de mes activités physiques. • Intensité légère, 60 minutes : Marcher d'un pas modéré, jouer au volley-ball, faire des exercices d'étirement. • Intensité moyenne, 30-60 minutes : Marcher d'un bon pas, faire de la bicyclette, nager, danser. • Intensité élevée, 20-30 minutes : Jouer au hockey ou au basket-ball, nager à un rythme continu, faire du jogging.		
Je fais suffisamment d'activité physique.		
Je suis en forme.		
Je suis en bonne santé.		

3. Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, je vérifie mes connaissances. ☑

	Vrai	Faux
Au début, il faut progresser lentement en variant la durée et l'effort. Je peux commencer par faire une activité physique pendant 10 minutes.		
Les scientifiques affirment qu'il faut faire 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé.		
Je peux combiner diverses activités d'au moins 10 minutes chacune pour en arriver à 60 minutes par jour.		
Au début d'un programme d'activité physique, il faut progresser lentement. • Des activités d'une durée de 10 minutes. • Faire de l'activité physique 2 fois par semaine pour en arriver à en faire tous les jours. • Varier l'intensité de l'activité : intensité très légère, légère, moyenne, élevée, très élevée.		
Il faut faire de l'activité physique pour le plaisir.		
Il faut consommer des aliments légers avant de faire une activité physique.		
Il faut éviter de demeurer inactif pendant de longues périodes.		

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

4. J'écris dans la grille ci-dessous les activités physiques que je fais au cours de l'année, en fonction de leur fréquence.

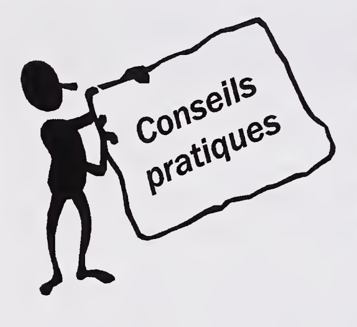
- Marche
- Ski de fond
- Bicyclette
- Course
- Raclage de feuilles
- Jardinage
- Volley-ball
- Basket-ball
- Hand-ball
- Football
- Soccer
- Hockey
- Ballon balai
- Danse
- Canot
- Natation aérobique (danse aquatique)
- Saut à la corde
- Patin à roues alignées
- Sport de raquette (tennis, badminton, etc.)
- Planche à roulettes
- Golf
- Raquettes (dans la neige)
- Patin
- Conditionnement physique aérobique (appareils, centre sportif)
- Randonnée en montagne
- Judo, karaté
- Baseball
- Autre(s) :____________

Jamais	Quelques fois par année	1 à 3 fois par mois	1 fois par semaine	2 à 6 fois par semaine	Tous les jours

Adapté de : Carole Lamirande, *De l'énergie, j'en mange! Alimentation à l'adolescence : information et activités*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1998, p. 69.

5. J'observe le modèle d'un plan personnel d'activité physique.

Jours	Heure	Activité physique	Endurance E Assouplissement A Force F	Durée (minutes)	Je me sens comment?
Lundi	6 h 30	• Monter les escaliers • Marcher avec mon chien	F E	5 15	Déterminé
Mardi	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A	20 5	Heureux
Mercredi	6 h 30	• Monter les escaliers • Marcher avec mon chien	F E	5 20	Paresseux
Jeudi	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A	25 5	Joyeux
Vendredi	6 h 30	• Monter les escaliers • Marcher avec mon chien	F E	8 25	Mieux
Samedi	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A	25 8	Ambitieux
Dimanche	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A	30 8	Très fier



Pour préparer mon plan d'activité physique, je tiens compte des éléments suivants.

- Je choisis des activités physiques que j'aime.
- Je planifie des activités physiques tous les jours.
- Je choisis des activités qui font battre mon cœur plus vite et qui utilisent les gros muscles, surtout ceux des jambes.
- Je choisis les activités en fonction de la durée, de l'intensité et de la fréquence.
- J'accorde plus de temps à une activité qui demande moins d'intensité.
- J'accorde moins de temps à une activité qui demande plus d'intensité.
- Je fais des exercices d'assouplissement avant et après une activité physique.

6. Je prépare mon plan d'activité physique.

Jours	Heure	Activité physique	Endurance E Assouplissement A Force F	Durée (minutes)	Je me sens comment?
Lundi		•			
Mardi		•			
Mercredi		•			
Jeudi		•			
Vendredi		•			
Samedi		•			
Dimanche		•			

7. Après une semaine, qu'est-ce que je remarque? Quels sont les bienfaits obtenus?

____

____

____

____

8. J'apporte des changements à mon plan au besoin.

Jours	Heure	Activité physique	Endurance E Assouplissement A Force F	Durée (minutes)	Je me sens comment?
Lundi		•			
Mardi		•			
Mercredi		•			
Jeudi		•			
Vendredi		•			
Samedi		•			
Dimanche		•			

Note : Tu as fait les premiers pas pour ajouter de l'activité physique tous les jours. Tu peux retravailler ce plan lorsque c'est nécessaire.

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

9. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai consulté le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine.*		
J'ai préparé un plan d'activité physique.		
J'ai tenu compte des trois groupes d'activités physiques : les activités d'endurance, les activités d'assouplissement et les activités de développement de la force.		
J'ai choisi mes activités en fonction de la durée, de l'intensité et de la fréquence.		
J'ai suivi mon plan pendant une semaine et j'y ai apporté des changements.		
Je me suis engagé à faire de l'activité physique tous les jours.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________

Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ______________________________



4. Je calcule mon rythme cardiaque.

Être en forme, ce n'est pas de suer à grosses gouttes une fois par semaine; c'est d'être actif régulièrement tous les jours.

Anonyme



Savais-tu qu'il existait un lien entre les mathématiques et l'activité physique? Bien oui! Maintenant que tu as décidé de faire de l'activité physique, tu vas améliorer ton système cardiovasculaire. Un bon moyen de réaliser des progrès sera d'apprendre à calculer ton rythme cardiaque.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

Le pouls (rythme cardiaque)

1. Je me familiarise avec les informations suivantes.

   Le pouls, ou rythme cardiaque, est le nombre de contractions que le cœur effectue par minute. Ce nombre varie (le pouls normal n'est que la moyenne établie dans une population donnée) selon plusieurs facteurs dont :

   ♥ **l'âge**
   - pouls normal d'un nouveau-né : 120 à 150 contractions par minute
   - pouls normal d'un adolescent : 70 à 95 contractions par minute
   - pouls normal de l'adulte : approximativement égal à 72 contractions par minute

   ♥ **le sexe**
   Le pouls de la femme est légèrement plus élevé.

   ♥ **la condition physique**
   Le conditionnement physique fait généralement ralentir le pouls au repos.

   ♥ **la fièvre**
   La fièvre fait augmenter le pouls.

   ♥ **l'émotion**
   La joie ou la peur, par exemple, font augmenter le pouls.

2. Je choisis ma façon préférée de prendre mon pouls. ☑

   ❑ Je place la paume de ma main vers le haut. Sur le poignet inférieur et vers la racine du pouce, j'appuie l'annulaire, le majeur et l'index de mon autre main : je devrais sentir ainsi mon pouls.

   ❑ Je localise avec mes doigts mon larynx (mon cou). Je déplace ceux-ci sur ses côtés jusqu'à ce que j'atteigne une légère dénivellation : je devrais sentir ainsi mon pouls.

   ❑ Je peux sentir aussi mon pouls à d'autres endroits de mon corps où passent des artères importantes : tempes, chevilles, arrière des genoux.

Adapté de : Johanne Janson, *Comme un souffle de vie, Biologie humaine 3e secondaire, Montréal,* Lidec inc., 1997, p. 104-105.

3. Je m’exerce à prendre mon pouls pour connaître mon rythme cardiaque au repos et après un exercice aérobique.

- Je commence par mesurer mon pouls au **repos**, c’est-à-dire sans faire d’activité.
- Je prends mon pouls selon ma façon préférée. ☑

  ❑ poignet ❑ cou ❑ artère
- Je compte mes pulsations pendant 15 secondes, je multiplie (×) le nombre par 4. J’utilise ma calculatrice au besoin.
- J’indique le résultat dans le tableau suivant. Il s’agit de ma fréquence cardiaque **au repos.**
- Je fais de la course sur place durant 2 minutes. Il s’agit de ma fréquence cardiaque **après un exercice aérobique.**
- Je prends mon pouls comme précédemment tout de suite après ma course.
- J’inscris le résultat dans le tableau suivant.

Je prends mon pouls.	**Nombre de battements pendant 15 secondes.**	**Je multiplie par 4. (Il y a 60 secondes dans 1 minute, donc 4 × 15 = 60.)**	**Fréquence cardiaque (BPM = Battements par minute)**
Au repos		× 4 =	BPM
Après une activité (course de 2 minutes)		× 4 =	BPM

4. Je réalise l’importance de garder mon cœur en forme.

BPM = battements par minute.

Les exercices aérobiques font battre le cœur plus rapidement et avec plus de puissance. Faire régulièrement des exercices aérobiques se traduit par une baisse des battements du cœur au repos. Le cœur bat plus lentement et s’use moins vite.

Exemples	Une personne dont le cœur bat 80 BPM au repos.	Une personne dont le cœur bat 60 BPM au repos.
Dans une heure :	80 BPM × 60 minutes = 4 800 battements	60 BPM × 60 minutes = 3 600 battements
Dans une journée :	4 800 × 24 heures = 115 200 battements	3 600 × 24 heures = 86 400 battements
Dans une année :	115 200 × 365 jours = 42 048 000 battements	86,400 × 365 jours = 31 536 000 battements
Pour la personne dont le cœur bat moins vite, on remarque une économie de **10 512 000** battements dans une année. C'est énorme!		

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

5. Je me rappelle quelques règles pour bien prendre mon pouls.

   ♥ Faire au moins 20 minutes d'activité physique 3 fois par semaine.

   ♥ Prendre mon pouls dès la fin de la séance d'exercice aérobique.

   ♥ Placer l'index et le majeur sur les veines à l'intérieur du poignet, sur les artères carotides du cou à droite ou à gauche de la pomme d'Adam.

   ♥ Compter le nombre de battements pendant 15 secondes et multiplier par quatre.

6. Je mesure mon rythme cardiaque et je note mes résultats dans le tableau suivant au cours de la semaine.

Jours	**Activités**	**Mon pouls (BPM) tout de suite après l'activité**	**Mon pouls (BPM) au repos**
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			

7. Qu'est-ce que je remarque après une semaine?

____

____

____

____

8. À l’aide d’une calculatrice, je calcule mon rythme cardiaque.

BPH = battements par heure.
BPJ = battements par journée.

	Mon cœur bat __________ BPM au repos.
Battements par heure :	________ BPM × 60 minutes = ___________ battements
Battements par journée :	________ BPH × 24 heures = ___________ battements
Battements par année :	________ BPJ × 365 jours = ___________ battements

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

9. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
Je me suis exercé à prendre mon pouls.		
J'ai réussi à calculer mon rythme cardiaque pour une minute, une heure, une journée et une année.		
Je fais des activités physiques régulièrement.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ______________________________



5. Je calcule les coûts d'une activité physique.

Chaque geste posé est un pas dans la bonne direction.

Persévère!



« Il vaut mieux prévenir que guérir. »

Certaines activités ne coûtent rien et sont très efficaces. Il se peut que tu désires pratiquer une activité physique qui nécessite des coûts. Cette activité te permettra d'évaluer les coûts reliés aux activités que tu choisiras avant de t'engager dans celles-ci.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je prends connaissance de ce que je dois faire pour bien évaluer les coûts d'une activité physique.

   - Je consulte **des programmes et des publicités** sur l'activité physique offerte dans ma communauté.
   - Je me renseigne sur **l'équipement essentiel** à la pratique de l'activité physique.
   - Je prévois acheter **d'excellentes chaussures,** quelle que soit l'activité pratiquée.
   - Je compte faire l'achat **d'équipements de protection** recommandés par l'Association canadienne de normalisation. (ACNOR) (Exemples : casque de bicyclette, genouillères)
   - Je profite de **séances gratuites** afin de m'assurer de la qualité des services avant de m'inscrire à l'activité.

2. Je lis la mise en situation suivante. J'observe le modelage et la décision.

   Budget

   - Pierre a l'intention de s'inscrire à des activités physiques qui nécessitent des coûts. Il commence par déterminer son budget pour une période de 3 mois.

     Pierre a un montant de **50,00 $** / mois

     Pour 3 mois, il a **50,00 $** × 3 mois = **150,00 $**

     Il a donc un budget total de **150,00 $**

   - Après avoir établi son budget, Pierre consulte la nouvelle programmation des activités automne/hiver de la ville de St. Albert. Il choisit 2 activités, soit la natation et le soccer intérieur.

Calcul des dépenses

- Pierre note toutes ses dépenses dans le tableau suivant :

Activités	Frais de l'activité (3 mois)	Matériel nécessaire	Autres frais : (transport, nourriture, etc.)	Total des 3 mois
Natation	25,00 $ / mois 25,00 $ × 3 = 75,00 $	Nouveau maillot 25,00 $	–	100,00 $
Soccer	15,00 $ / mois 15,00 $ × 3 = 45,00 $	Espadrilles 85,00 $	–	130,00 $
			Total général :	**230,00 $**

Décision

- Pierre a bien évalué la situation et il a en main **tous** les éléments pour prendre une décision.

  Il a un budget de **150,00 $.**

  Il a des dépenses de **230,00 $.**

  Il a plus de dépenses que de revenus.

  Donc, **230,00 $ – 150,00 $ = 80,00 $** (Il lui manque **80,00 $** pour payer le coût des activités qu'il avait prévues.)

- Pierre décide d'opter pour **le soccer intérieur**. Il pourra se procurer des espadrilles qui pourront lui servir pour d'autres activités qui ne coûtent rien, comme **marcher** et **monter les escaliers**.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. Je détermine le montant que je peux consacrer à l'activité physique pour une période de trois mois.

   a) J'établis un budget.

   J'ai un budget de __________ par mois.

   Pour 3 mois, j'ai __________ × 3 mois = ___________

   Donc, j'ai un budget total de __________.

   b) Je consulte des programmes et des publicités offerts dans ma communauté et je choisis deux activités qui me plairaient.

   ____

   ____

   c) Je remplis le tableau de mes dépenses reliées aux deux activités choisies.

Activités	Frais de l'activité (3 mois)	Matériel nécessaire	Autres frais : (transport, nourriture, etc.)	Total des 3 mois
	________$ / mois ________$ × 3 = ________$			_____$
	________$ / mois ________$ × 3 = ________$			_____$
			Total général :	**_____$**

   d) Je compare mes dépenses à mon budget.

   _______________ – _______________ = _______________

   Mon budget Mes dépenses

   e) Je prends une décision. ☑

   ❑ J'ai plus de dépenses et moins de revenus.

   ❑ J'ai moins de dépenses et plus de revenus.

   Ma décision : ____

   ____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

4. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai pris connaissance de ce que je dois faire pour bien évaluer les coûts d'une activité physique.		
J'ai noté toutes les dépenses reliées aux deux activités que j'ai choisies.		
J'ai compris l'importance d'établir un budget avant de m'engager dans une activité.		
J'ai utilisé mes habiletés en calcul et en résolution de problèmes comprenant des nombres décimaux (de l'argent).		
J'ai choisi des activités physiques selon mon budget.		

5. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



6. Je planifie une activité physique.

> ***Pour jouir pleinement de tes activités, garde toujours l'esprit sportif. Tu gagneras le respect des autres.***
>
> Anonyme



Information! Participation! Implication! Conception!

Te voici donc prêt à jouer le rôle de concepteur. Tu prépareras une activité physique en tenant compte des informations et des ressources que tu possèdes sur le sujet.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je prends connaissance des étapes proposées pour préparer une activité physique d'endurance, d'assouplissement et de force.

   - Choisir le type d'activité que je désire présenter : endurance, assouplissement et force.
   - Préciser les objectifs.
   - Sélectionner le public cible.
   - Accorder du temps aux 3 parties de l'activité : réchauffement, activité, récupération.
   - Décider de l'endroit où aura lieu l'activité.
   - Trouver le matériel dont j'aurai besoin.
   - Présenter les aspects bénéfiques et sécuritaires de l'activité.
   - Donner les directives et exécuter quelques démonstrations.
   - Évaluer l'activité avec les participants.

2. Je lis les informations suivantes sur les trois groupes d'activités.

Activités d'endurance

Bienfaits :

- Permettent au cœur et aux poumons d'être plus forts
- Donnent plus d'énergie

Exemples d'activités d'endurance :

- Marche
- Patinage
- Bicyclette
- Natation

Activités d'assouplissement

Bienfaits :

- Détendent les muscles
- Permettent une meilleure qualité de vie

Exemples d'activités d'assouplissement :

- Étirements
- Travaux extérieurs
- Flexions
- Danse

Activités de force

Bienfaits :

- Améliorent la force et la posture
- Renforcent les os

Exemples d'activités de force :

- Monter des escaliers
- Musculation avec des appareils
- Redressement assis
- Ramassage des feuilles mortes

3. Je m'informe sur les activités de réchauffement et de récupération.

Le réchauffement : Avant toute activité, il faut prendre de 5 à 10 minutes pour réchauffer son corps, augmenter légèrement le rythme cardiaque et assouplir les articulations. Exemples : faire des étirements, faire des mouvements lents et contrôlés, marcher ou courir sur place, marcher, faire de la bicyclette stationnaire, etc.

La récupération : Après l'activité, il faut accorder de 5 à 10 minutes d'activité pour ralentir le rythme cardiaque et récupérer. Exemples : marcher lentement, respirer profondément, faire des étirements, etc.

4. J'observe le plan d'une activité.

Type d'activité	• Activité d'endurance
Activité choisie	• Une randonnée à vélo
Objectifs	• Parcourir un trajet de 3 km avec quelques obstacles à franchir en 30 minutes.
Public cible	• Enfants 10-11 ans
Durée	• Réchauffement : 5 minutes (course sur place et étirements) • Activité : 30 minutes • Récupération : 5 minutes (marche lente et étirements)
Lieu	• Extérieur • Sentier ou cour d'école
Matériaux	• Vélo • Casque • Espadrilles • Cônes
Bienfaits	• L'activité donne plus d'énergie lorsqu'elle est pratiquée régulièrement. • Excellente activité pour le cœur et les poumons.
Sécurité	• Je prends la bonne habitude de toujours porter un casque lorsque je fais du vélo. • Je circule toujours dans le même sens que les automobiles.
Directives	• Rends-toi dans les sentiers près de ton école. Tu parcourras un trajet conçu spécialement pour toi. • Commence en circulant dans les sentiers en terrain plat. • Monte de petites pentes au milieu du trajet. • Contourne 5 cônes. Tu auras 5 points pour chaque cône contourné. • Termine ton trajet dans les sentiers en terrain plat. • Fais ton trajet en 30 minutes ou moins pour mériter 20 points. • Tu auras 5 points pour ta courtoisie et ta participation. • Il y aura des parents tout au long du parcours pour t'encourager, te guider, te donner de l'eau et noter tes résultats. • Quelques petites surprises t'attendront lors de ton retour.
Recommandations	• Amuse-toi bien. • Suis bien les indications. • Ne te compare pas aux autres. • Sois fier de ta participation.
Démonstration	• Tu observeras une démonstration faite par la personne responsable. • Remarque la position à adopter à vélo pour être confortable et en sécurité.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

5. Je prépare une activité physique.

Type d'activité	
Activité choisie	
Objectifs	
Public cible	
Durée	• Réchauffement : • Activité : • Récupération :
Lieu	
Matériaux	
Bienfaits	
Sécurité	
Directives	
Recommandations	
Démonstration	

6. Je présente mon plan à mon enseignant.

7. Je présente l'activité à mon public cible avec l'aide de mon enseignant.

8. J'apporte des changements pour améliorer l'activité.

   Qu'est-ce que je ferais la prochaine fois?

   ____

   ____

   ____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

9. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai intégré des exercices de réchauffement et de récupération dans mon plan d'activité.		
J'ai tenu compte des règles de sécurité dans mon plan d'activité.		
J'ai présenté mon plan à mon enseignant.		
J'ai eu la chance de présenter mon activité avec le soutien de mon enseignant et j'ai démontré des habiletés de chef.		
J'ai utilisé mon plan comme aide-mémoire.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



7. Je m'informe sur les Jeux Olympiques.

L'olympisme est la source de passions multipliées unissant sport, art et culture.

Site officiel du Mouvement olympique



Impossible de terminer ton projet sans faire un clin d'œil aux Olympiques, symbole par excellence des plus grandes performances de l'activité physique. Tu consulteras Internet pour trouver de l'information sur les sports olympiques et les Jeux Olympiques. Tu réaliseras que les Jeux Olympiques ont lieu presque partout à travers le monde.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je parle de ce que je connais des Jeux Olympiques.

   a) J'en parle avec : ☑

   ❑ un ami.
   ❑ un parent.
   ❑ un enseignant.
   ❑ un autre élève.
   ❑ autre(s) : ______________________________

   b) J'utilise les mots suivants pour en parler

• Pays	• Jeux d'hiver	• Persévérance	• Discipline
• Villes	• Jeux d'été	• Endurance	• Médaille
• Athlètes	• Installation	• Souplesse	• Or
• Entraîneur	• Sports	• Sécurité	• Argent
• Visiteur	• Entraînement	• Record	• Bronze

2. Je m'informe sur les sports olympiques.

   a) Avec la permission de mon enseignant, je consulte le site Web officiel du Mouvement olympique : <www.olympic.org>. Je clique sur **Sports**.

   b) Je remplis le tableau suivant.

Sports	**Sport d'été** ☑	**Sport d'hiver** ☑	**Sport reconnu** ☑	**Sport olympique passé** ☑
Athlétisme				
Badminton				
Curling				
Hockey sur glace				
Natation				
Crosse				
Gymnastique				
Luge				
Surf				
Patinage de vitesse				
Volley-ball				
Lutte à la corde				
Golf				
Tennis				

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. Je m'informe sur les Jeux Olympiques.

   a) J'observe un modèle.

Jeux Olympiques d'Athènes 2004	
Pays	Grèce
Date d'ouverture	13 août 2004
Date de clôture	29 août 2004
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	201
Nombre d'épreuves	301
Fait(s) intéressant(s)	• La lutte féminine est inscrite pour la première fois au programme. • Le nageur Michael Phelps remporte six médailles d'or, établissant un record avec un total de huit médailles en une seule édition des Jeux.
Médailles pour le Canada	Le Canada a remporté 3 médailles d'or, 6 d'argent et 3 de bronze.
Photos ou dessins : (ex. : emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports)	

Source : Le site officiel du Mouvement olympique
<http://www.olympic.org/fr/games/>

b) Avec la permission de mon enseignant, je consulte le site Web officiel du Mouvement olympique pour faire une recherche.

- <www.olympic.org>
- Clique sur **Jeux Olympiques**

c) Je choisis trois villes hôtes et je trouve les informations pour remplir les tableaux suivants.

Jeux Olympiques ______________________	
Pays	
Date d'ouverture	
Date de clôture	
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	
Nombre d'épreuves	
Fait(s) intéressant(s)	
Médailles pour le Canada	
Photos ou dessins : (ex. : emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports)	

Jeux Olympiques ________________________	
Pays	
Date d'ouverture	
Date de clôture	
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	
Nombre d'épreuves	
Fait(s) intéressant(s)	
Médailles pour le Canada	
Photos ou dessins : (ex. : emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports)	

Jeux Olympiques ____________________	
Pays	
Date d'ouverture	
Date de clôture	
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	
Nombre d'épreuves	
Fait(s) intéressant(s)	
Médailles pour le Canada	
Photos ou dessins : (ex. : Emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports)	

d) Je repère les trois villes sur une carte du monde. Je demande une copie blanche de cette carte à mon enseignant pour indiquer les trois villes.

4. Je repère les villes hôtes suivantes sur une carte du monde et je les indique sur la carte blanche.

Villes hôtes des Jeux Olympiques		
Villes	**Pays**	**Année**
Athènes	Grèce	1896
Calgary	Canada	1988
Barcelone	Espagne	1992
Atlanta	États-Unis	1996
Nagano	Japon	1998
Sydney	Australie	2000
Salt Lake City	États-Unis	2002
Turin	Italie	2006
Beijing (Pékin)	Chine	2008
Vancouver	Canada	2010

5. Vrai ou faux ☑

	VRAI	FAUX
Les Jeux Olympiques sont une compétition sportive internationale.		
Longtemps, les Jeux Olympiques ont eu lieu tous les quatre ans et se déroulaient en deux temps pour présenter les sports d'hiver et les sports d'été. Depuis 1994, on tient les Jeux Olympiques d'hiver une année et les Jeux Olympiques d'été deux ans plus tard.		
Comme les athlètes olympiques, je mets en pratique la phrase célèbre de Pierre de Coubertin : « Un esprit sain dans un corps sain. »		
Comme les athlètes olympiques, je suis persévérant, constant et discipliné dans la pratique d'une activité physique.		
Comme les athlètes olympiques, je développe l'endurance, la souplesse et la force dans la pratique d'une activité physique.		
Comme les athlètes olympiques, j'améliore mes résultats personnels.		
Comme les athlètes olympiques, je pratique une activité physique avec plaisir et passion.		

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

6. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai parlé de ce que je connais des Jeux Olympiques.		
J'ai vu des épreuves des Jeux Olympiques à la télévision.		
J'ai appris que les Jeux Olympiques ont lieu presque partout à travers le monde.		
J'ai adopté certains comportements d'athlètes olympiques.		
J'ai aimé faire le lien entre l'activité physique et les Jeux Olympiques.		
J'ai réussi à trouver de l'information sur les Jeux Olympiques en utilisant Internet.		

7. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



8. Je calcule les résultats des athlètes.

L'activité physique est à la portée de tous. Il s'agit de trouver des activités qui te plaisent.



Encore quelques instants dans le beau monde des Jeux Olympiques pour observer les résultats des athlètes. Cette activité te permettra de revoir quelques concepts mathématiques : les nombres décimaux, l'ordre croissant et l'ordre décroissant. De plus, tu trouveras de l'information sur l'haltérophilie.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. J'active mes connaissances sur les nombres décimaux.

   a) Avec la permission de mon enseignant, je visite le site Web suivant : <www.learnalberta.ca>.

   Note : Je demande le nom d'utilisateur et le mot de passe à mon enseignant.

   b) Une fois rendu sur le site suggéré :

   - Je clique sur **Français** (en haut à droite).
   - Je trouve ***Agents en noir*** (6e année).
   - Je clique sur le **Menu** de la ressource.

   c) Je lis la définition pour ***Nombre décimal.***

   - Je clique sur **Glossaire**.
   - Je clique sur la lettre **N**.
   - Je clique sur **Nombre décimal**.

   d) J'apprends à calculer des nombres décimaux.

   - Je clique sur **Leçons**.
   - Je clique sur **1. Les nombres décimaux**.
   - ***J'écoute*** et ***je lis*** la leçon. Je réponds aux questions. Lorsque je veux passer à la page suivante, je clique sur la flèche (▸).
   - Je clique sur **Exercices**.
   - J'imprime la feuille d'exercices pour les faire.

2. J'additionne les nombres décimaux suivants.

25,6	34,42	4,806	0,256	24,360	66,280
+ 14,3	+ 6,38	+ 9,376	+ 0,597	+ 24,537	+ 0,249
____	____	____	____	____	____

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. Je lis les résultats obtenus par les athlètes à la course de 100 mètres aux Jeux Olympiques.
   - Les résultats sont exprimés en **secondes**.
   - **DQ** veut dire disqualifier.

Dennis Mitchell, États-Unis :	**9,9**	**Frankie Frederick, Namibie :**	**9,89**
Donovan Bailey, Canada :	**9,84**	**Michael Green, Jamaïque :**	**10,16**
Ato Bolden, Trinidad et Tobago :	**9,90**	**Linford Christie, Grande-Bretagne :**	**DQ**
Michael Marsh, États-Unis :	**10,00**	**Davidson Ezinwa, Nigéria :**	**10,04**

4. Je remets tous les résultats en ordre **croissant** (du plus **petit** au plus **grand)** dans le tableau suivant.

Nom de l'athlète	Pays	Résultat en secondes
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

5. J'écris le nom de l'athlète qui a gagné la course et celui de son pays.

____

6. Je m'informe sur l'haltérophilie.



L'haltérophilie

L'haltérophilie est un sport simple. Soulevez la barre avec le plus de poids possible et vous gagnez. Si vous lâchez la barre, vous perdez. Seul problème : cette barre peut peser jusqu'à 260 kilogrammes, ce qui revient à soulever une vache au-dessus de votre tête et à la garder ainsi jusqu'à ce qu'un jury affirme que vous êtes immobile, que vous contrôlez le poids et que vos pieds sont alignés.

En compétition, les haltérophiles exécutent deux types de mouvements différents : l'arraché et l'épaulé-jeté.

Arraché : Mouvement continu et rapide au cours duquel l'athlète lève la barre de la plate-forme avec les deux mains pour tendre les bras au-dessus de la tête, le corps étant droit. L'arraché est effectué dans la première moitié de la compétition.

Épaulé-jeté : Mouvement en deux phases, durant lequel l'athlète soulève d'abord la barre à deux mains à hauteur d'épaule, exécutant un accroupissement puis se relève (épaulé) afin de jeter la barre au-dessus de sa tête en un mouvement rapide se terminant les bras parfaitement tendus et le corps droit (jeté).

Les haltérophiles disposent de trois tentatives pour chaque mouvement et les points de leur meilleur arraché et de leur meilleur épaulé-jeté sont ajoutés afin de déterminer les vainqueurs.

Source : Site officiel du Mouvement olympique
<http://www.olympic.org/fr/sports/>

7. Voici quelques résultats pour un championnat d'haltérophilie. Il s'agit de la catégorie 58 kg chez les femmes. Chaque athlète a deux résultats : le premier pour **l'arraché** et le deuxième pour **l'épaulé-jeté.**

a) Je trouve le total obtenu pour chaque athlète (l'arraché et l'épaulé-jeté).

50 kg femmes	Province	L'arraché	L'épaulé-jeté	Total
Roxanne Corbeil	Québec	65,0 kg	80,0 kg	
Jacinthe Deschênes	Québec	62,5 kg	72,5 kg	
Miel McGerrigle	Colombie-Britannique	85,0 kg	105,0 kg	
Emily Quarton	Yukon	65,0 kg	97,5 kg	
Veronica Samayoa	Saskatchewan	62,5 kg	80,0 kg	
Maryse Turcotte	Québec	87,5 kg	120,5 kg	
Tania Whalen	Québec	77,5 kg	87,5 kg	

b) J'écris le nom de la gagnante.

____

c) J'additionne le total de l'arraché et de l'épaulé-jeté pour chaque province ou territoire.

- Québec : ______________________________
- Colombie-Britannique : ________________________
- Yukon : ______________________________
- Saskatchewan : __________________________

d) J'écris les résultats en ordre **décroissant** (du plus **grand** au plus **petit**) et le nom des athlètes.

Athlète	Province	Résultat
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

8. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
Agents en noir : J'ai fait les exercices de la leçon **1. Les nombres décimaux**.		
J'ai placé en ordre croissant les résultats des athlètes pour la course de 100 mètres.		
J'ai additionné les résultats pour l'arraché et l'épaulé-jeté (nombres décimaux).		
J'ai placé en ordre décroissant les résultats des athlètes pour l'haltérophilie.		

9. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ______________________________